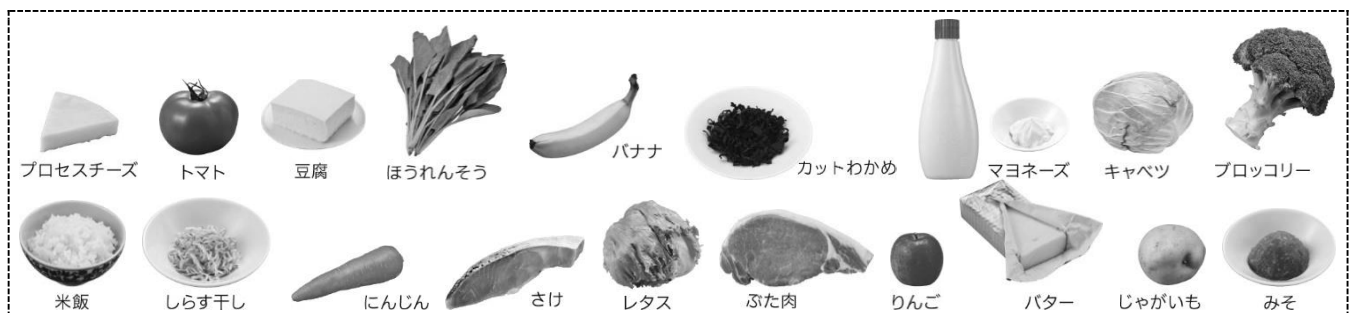


6つの食品群に分類してみよう

- ① 6つの食品群について、() に適切な語句を入れましょう。また、食品例の欄に当てはまる食品を下の より選び、食品名を入れましょう。

		食品群	特徴	食品例
主に体の組織をつくる	1群	魚・肉・ () ・豆・豆製品	●主な成分は()である。 ●魚・肉・卵などの()と、豆・豆製品の()とがある。	
	2群	()・ 乳製品・骨ごと食べる小魚 ・海藻	●()を多く含む食品である。 ●牛乳や乳製品はたんぱく質やビタミンB ₂ なども含んでいる。	
主に体の調子を整える	3群	()	●黄、緑、赤などの色の濃い野菜で、()を多く含んでいる。	
	4群	その他の野菜 ・() ・きのこ	●色の薄い野菜をその他の野菜といい、()やカルシウムを含んでいる。 ●野菜類や果物には()も含まれている。	
主にエネルギーになる	5群	()・ いも・砂糖	●主な成分は()である。 ●穀類、いも類には、()が多く含まれている。	
	6群	() ・種実	●主な成分は()である。 ●バター、ラードなどの()と大豆油、ごま油などの()とがある。	








自己評価

▶ 6つの食品群の特徴について理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

食品群別摂取量の目安を調べよう

① 食品群別摂取量の目安（12～14歳，1人1日分）を調べ，（ ）内に適切な語句や数字を入れて下の表にまとめましょう。

食品群		食品群別摂取量の目安		ポイント
主に体の組織をつくる	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	女子	g	卵1個（ ）gのほか，（ ）や肉・（ ）・豆製品をバランス良く食べる。 
		男子	g	
主に体の調子を整える	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻		g	牛乳のほかに，（ ）・（ ）・海藻を食べる。 
		3群 緑黄色野菜	g	いろいろな料理に取り入れたりして，いくつかの食品を（ ）て食べる。 
主にエネルギーになる	4群 その他の野菜・果物・きのこ		g	野菜（ ）g，（ ）150gを目安に，いくつかの食品を組み合わせる。 
		5群 穀類・いも・砂糖	女子	g
	男子	g	（ ）に使われる分も考える。 	
6群 油脂・種実	女子	g		
	男子	g		

自己評価

▶食品群別摂取量の目安について理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

献立作りの手順を考えよう

① 献立を作る手順を、() 内に語句を入れてまとめましょう。

① () を決める



② () を決める



③ () を決める

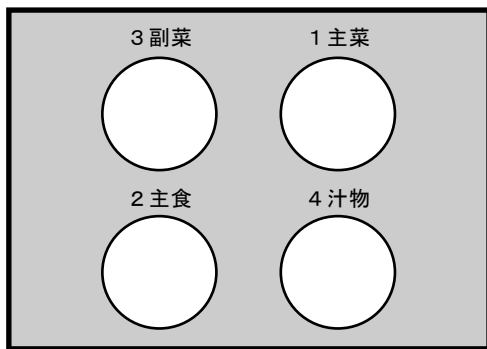


④ () を決める

② 1食分の献立を考えて書きましょう。(教科書 p.40~41 の献立を参考にしてもよい)

誰が食べる ()

いつ食べる ()



配膳例

1 主 菜
2 主 食
3 副 菜
4 汁 物

③ どんなことに気を付けて献立を考えましたか。

自己
評価

▶ バランスの良い献立作成に必要な手順について理解できましたか。

(A ・ B ・ C)

